

Uit onderzoek blijkt dat het spelen van games - en zeker complexe games - een grotere bijdrage levert aan probleemoplossend vermogen en andere meer complexe cognitieve functies dan andere, meer rustige, speelvormen. Dat is een prettige boodschap voor ouders (en hun kinderen) die zich zorgen maken over de sterke opkomst en beschikbaarheid van videogames. Er is echter een (kleine) groep die het gamen niet onder controle kan houden en in de problemen komt. De resultaten uit het IVO-monitoronderzoek 'Internet en jongeren' laten zien dat 3,4 procent van de gamende jongeren geclassificeerd kan worden als internetverslaafd.

De aanwezigheid van de groep gamers die het gamen niet onder controle kunnen houden heeft inmiddels geleid tot behoorlijk wat informatie en een bescheiden hulpaanbod via internet. Er is een aantal instellingen voor verslavingszorg (zoals de Jellinek) dat zelf tests aanbiedt om het gamegedrag van met name

jongeren te testen, maar het gros van de instellingen verwijst voor advies over internetgebruik en gamen door naar Gameadviesopmaat.nl.¹ Deze website is een initiatief van het IVO en bijna alle categorale instellingen voor verslavingszorg en kwam tot stand met middelen van ZonMW.

Allereerst is het uiterlijk van de website verfrissend te noemen, als je dit vergelekt met ander aanbod (zoals Gameverslaving.nl of Blog.weetwatzegamen.nl). De gele kleur en de heldere indeling in vijf onderdelen maken het geheel uitnodigend en open van uitstraling. Het meest in het oog springende deel is het eerste onderdeel: 'Test je gamegedrag'. Dit is de Video Game Addiction Test (VAT)² die bestaat uit 22 vragen over gamen. Veertien vragen gaan over problemen die samenhangen met (te veel) gamen, zoals geen huiswerk maken om te kunnen gamen of niet kunnen stoppen met gamen, ondanks het voornemen

* Dr. S. Oudejans is onderzoeker bij het Academisch Medisch Centrum, manager Callcenter en projectmedewerker ROM bij Arkin en mede-eigenaar van onderzoeksbureau Mark Bench, alle te Amsterdam. E-mail: s.c.oudejans@amc.uva.nl en suzan.oudejans@markbench.nl.

- 1 De Jellinek participeert wel in het project Game Advies op Maat, maar verwijst er opvallend genoeg niet naar door vanaf hun eigen website.
- 2 Deze vragenlijst werd ontwikkeld binnen het proefschrift 'Online gaming: exploring a new phenomenon' (2011) van Tony van Rooij.

het kort te houden. De overgebleven vragen gaan over de hoeveelheid tijd die aan gamen besteed wordt. Op basis van de eerste veertien vragen wordt een risicoschatting gemaakt, lopend van laag, enig naar hoog risico. Daarnaast wordt weergegeven hoeveel tijd de respondent aan het gamen heeft besteed. Aan het risico en het aantal uren per week dat besteed wordt aan de verschillende soorten games wordt een advies gekoppeld, met een verwijzing naar instellingen voor verslavingszorg.

De andere vier onderdelen bevatten informatie over hoe de gamer - overigens meestal een jongere man - op een goede manier met de ouders over het gamen kan praten. Aardig hulpmiddel daarbij is de verwijzing naar de video *If books came after games*. Hierin wordt de hypothetische situatie weergegeven hoe men op de sterke opkomst van boeken zou reageren, terwijl de jeugd eerst aan het gamen was. Vooral de notie dat games veel meer interactie en planning vergen dan het passief lezen van een boek, zou jongeren en hun ouders interessant discussiemateriaal kunnen bieden. Via het onderdeel 'Meer informatie over gamen' is een brochure over de effecten van games van de Stichting Kennisnet te downloaden. Hierin staat alle kennis die er is over positieve en negatieve gevolgen en de kansen en bedreigingen van de grote opkomst van games. Voor mij als onderzoeker heel interessant en zeer toegankelijk om te lezen, maar ik vraag me af in hoeverre een jongere of bezorgde ouder zich uitgenodigd voelt aan de brochure te beginnen.

Onder het kopje 'Hulp bij overmatig gamen' kan de bezoeker informatie vin-

den over de hulpverleningsmogelijkheden. Hierbij wordt er nog op gewezen dat het aantal uren per dag of week niet per se aangeeft in hoeverre iemand verslaafd is of niet. Het is immers heel menselijk om veel tijd te besteden aan een meeslepende hobby en de ene persoon heeft meer tijd dan de ander. Pas op het moment dat er grote hinder is en er niet meer gestopt kan worden, is het tijd om aan de bel te trekken. Het invullen van de VAT kan daarbij een goede ondersteuning vormen. Via de hulpsectie vindt de bezoeker een overzicht van alle instellingen voor verslavingszorg per regio, samen met de contactgegevens en namen van de contactpersonen die gespecialiseerd zijn in gameproblematiek. Al met al een prettige website: simpel en daarmee overzichtelijk en uitnodigend. Dat blijkt ook wel uit het feit dat de site in een periode van drie maanden aan het begin van dit jaar ruim achtduizend bezoekers te verwerken kreeg. Dat waren overwegend mannen (89%) die gemiddeld een jaar of twintig waren. Een ruime 75 procent vulde de VAT in. Daarvan kreeg 15 procent de feedback dat het gamegedrag van dien aard is dat dit een hoog risico op gameverslaving vormt. Bij deze hoog scorende respondenten benadrukt de site automatisch de doorverwijzingsmogelijkheden, zodat ze - desgewenst - op de juiste plek in de zorg terecht kunnen. Het is vervolgens aan de bezoeker zelf de daarvoor benodigde stappen te nemen.

Vanwege het laagdrempelige karakter van de website is de insteek geweest de jongeren verder niet te volgen. Toch dringt de vraag wat er dan vervolgens met de hoog scorende jongeren is ge-

beurd zich wel meteen op. Zochten ze hulp? Gingen ze in behandeling? En hoe gaat het inmiddels met ze? Op deze manier zouden we meer te weten komen over de eventuele behandelbaarheid en/of chroniciteit van game- en internetverslaving. Belangrijke informatie, zeker

gezien de actualiteit van het thema en de ongetwijfeld grote hoeveelheden ouders die zich zorgen maken over het gedrag van hun gamende kinderen. Wie weet komen we dit in de toekomst toch nog te weten via vervolgonderzoek.